

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



Distributed by the  
U. S. FOOD ADMINISTRATION  
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

## Lämplig mat för barn.

Tillse att barnen få lämplig föda!

De måste i uppväxtåldern få den riktiga sammansättningen af blod och värmebildande ämnen samt de tillsatser som komma dessa ämnen att verka som sig bör.

Barn växa fort. Nya muskler, ben samt alla andra delar af kroppen bygges af de födoämnen barnen äta.

Gif dem ren, hälsosam, enkel föda, mycken mjölk, gröt, växt-rätter, frukt. Egg och kött emellanåt.

Olämplig föda äro: för litet, för mycket och orätta sorter, hvilka kunna skada deras hälsa och hindra dem till att uppväxa till starka och friska gossar och flickor.

Den riktiga sammansättningen af födoämnen kan menas:

STARKA KROPPAR

GODT FÖRSTÅND

RÖDA KINDER

STRÅLANDE ÖGON

**Hjälp barnen att blifva stora och starka människor!**

Följande är en dags matsedel för en växande ungdom.

En god frukost att börja dagen med — mjölk, majsmjölgröt och äppelmos. Detta gör barnet lämpligt för arbetet i skolan och lek.

Mycken mjölk gör att de växa. Om man har råd så låt dem få en quart om dagen hvar. De kunna dricka den enbart eller äta den till gröt. Likaså kan den användas till soppor, puddingar, äggstammingar o. d. för dem.

Om Ni försöker receptet på sista sedan, skola Ni få se hur glada barnen blifva. Söt mjölk är naturligtvis bäst, man skummjölk är också bra, om man blandar litet smör tillsamman med deras mat. Skummjölks ost är god också.

Uteslut kaffe och te från barnens diet! Låt dem inte ens få smaka häraf. Lämna kaffet och teet åt de uppväxta, mjölk chokolad — inte för stark — och fruktsafter är dryck för barnen, samt vatten, hur mycket som helet.

Barn i allmänhet tycker mycket om frukt och de behöfva den också — stekta äpplen, äppelmos, mogna bananer, katrinplomman, apelsiner m. m. Låt dem äta färska eller konserverade grönsaker! Frukt och grönsaker håller magen i ordning och hindrar förstoppning. Det är bättre att äta lämplig föda, än att ta laxermedel. Barn måste ha regelbunden afföring för att hålla sig friska, och modern bör tillse att de ej springa ut om morgnarna innan de utfört denna plikt.

Andra födoämnen som barn behöfva:: Hvetebröd ("whole wheat") inte för färskt — majsbröd, väl kokad hafregrynsgrot, majsgröt risgryn i olika former. Med tillhjälp af dessa blifva de starka gossar och flickor, Fettämnen, såsom smör eller margarin på deras bröd eller i såser. Ett ägg kanske, i all synnerhet om de ej erhålla sin fulla quart mjölk, äfven som fisk och kött. Af de senare tarvar ett barn ej mycket.

Söt saker äro nyttiga för dem, den rätta sorten vid rätta tiden. Dadlar, russin, kokt frukt, enkla puddingar och kakor äro bättre än karameller, och bör ätas vid måltiderna.

Låt dem få smörgås mellan måltiderna samt kex eller frukt. Detta förstör ej aptiten som karameller gör.



## Planera måltiderna på följande sätt.

Nedanstående äro 2 förslag, lämpliga för barn, ja, äfven för äldre personer. Om dessa anordningar tyckas förorsaka för mycket besvär kunna bröd och mjölk ersätta desamma en och annan gång.

### Frukost.

No. 1.  
Äppelmos  
Hafregröt med mjölk  
Mjölk att dricka

No. 2.  
Inkokta katrinplommon  
Choklad (svag-  
Rostat bröd med smör

### Middag.

No. 1.  
"Stew", med morötter, potatis  
och något kött  
Hvetebröd (whole wheat)  
Risgrynspudding  
1 glas mjölk.

No. 2.  
Fisk med mjölksås  
Spenat eller anda grönsaker  
Majsbröd  
Mjölk (att dricka)

### Kvällsmat.

No. 1.  
Bönsoppa  
Kex med sylt  
Mjölk

No. 2.  
Ugnstekt potatis  
Äppelkaka  
Mjölk.

Barnen måste ha enkel, men god mat.

## GODA RÄTTER FÖR BARN.

Följande rätter äro bra för både barn och äldre och recepten äro nog för en familj bestående af 5 personer.

### Grönsakssoppa med mjölk.

1 quart mjölk (skummjölk kan användas)	2 koppar väl kokade grönsaker (hackade)
2½ matsked mjöl	Spenat ärter, bönor potatis, selleri eller sparris kan användas härtill.
2 matskedar smör, margarin eller annat flott	
1 tesked salt	

Beredning: Mjölet röres i den smälta flottyren och kall mjölk påspädes. De kokta grönsakerna tillsättes och alltsamman röres öfver elden till soppan blir simmig. Om den blir för tjock kan vatten eller mjölk tillsättas.

### Risgrynspudding.

1 quart mjölk	½ tesked salt
⅓ kopp risgryn	⅓ tesked malen muskot eller kanel.
⅓ kopp socker	
½ kopp russin eller hackade dadlar.	

Beredning: Risgrynen sköljes och alla ingredienserna sammanblandas. Gräddas i ugn i 3 timmar under sakta värme. Omröres en och annan gång i början. Denna risgrynspudding kan också kokas ofvanpå spisen i dubbelkokare. Andra gryn kan också användas i stället för risgryn.

## PLAN MEALS LIKE THESE

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work, bread and milk alone will make a good meal.

### BREAKFAST

#### No. 1.

Apple sauce  
Oatmeal with milk  
Milk to drink

#### No. 2.

Stewed prunes  
Cocoa (weak)  
Toast and butter

### DINNER

#### No. 1

Stew, with carrots, potatoes and  
a little meat  
Whole wheat bread  
Creamy rice pudding  
Milk to drink

#### No. 2.

Fish with white sauce  
Spinach or any greens  
Corn bread  
Milk to drink

### SUPPER

#### No. 1.

Cream of bean soup  
Crackers and jam  
Milk

#### No. 2.

Baked potato  
Apple betty  
Milk

Your child must have the best of foods.

### GOOD DISHES FOR CHILDREN.

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

### MILK VEGETABLE SOUPS

1 quart milk (skim milk may be used)	2 cups thoroughly cooked vegetables
2½ tablespoons flour	chopped, mashed or put through a
2 tablespoons butter or margarine	sieve. Spinach, peas, beans, pota-
or other fat	toes, celery or asparagus make good
1 teaspoon salt	soups.

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

### RICE PUDDING

1 quart milk	½ teaspoon salt
1/3 cup rice	1/8 teaspoon ground nutmeg
1/3 cup sugar	or cinnamon.
1/2 cup raisins or chopped dates.	

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.



# Food For Your Children

Give your children their chance. They ought to have it and you want to give it to them.

## THEY MUST HAVE THE RIGHT FOOD.

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food—may mean

STRONG BODIES

GOOD BRAINS

ROSY CHEEKS

BRIGHT EYES

## HELP YOUR CHILD TO GROW BIG AND STRONG

Here's good food for a real Youngster's day.

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh, corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 7.